el Popular

AUTO INVADE CARRIL CONTRARIO Y SE ESTRELLA CON BUS LLENO DE PASAJEROS EN VENTANILLA

- Imágenes de los carros confirman violencia de la colisión, que convirtió a ambos para chatarra.
- De milagro no hubo muertos.
- Entre lastimados figura el chofer del vehículo menor.





TERRIBLE CHOQUE DEJA 10 HERIDOS

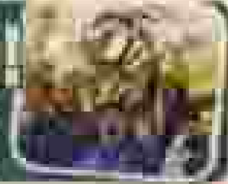
"ES MACHISTA"

Yahaira critica video de su ex Farfán por letra de canción "Amá Charo".



¡GRAN CAMPEÓN!

Chelsea goleó 3-0 al favorito PSG y ganó el Mundial de Clubes.



TERRIBLE CHOQUE DE AUTOMÓVIL Y BUS DEJÓ 10 HERIDOS EN VENTANILLA

Casi termina en TRAGEDIA

- Vehículo menor invadió carril contrario y se estrelló contra carro de transporte público.
- Chofer del primero llevó la peor parte al resultar con heridas y pierna fracturada.

Camila Salinas / Marcia Chahua

Pudo ser una tragedia. Once personas resultaron heridas, tras el choque de un auto con un bus con pasajeros que sucedió la madrugada de ayer en la avenida Néstor Gambetta, a la altura del bypass de Ventanilla, en el Callao.

Según la Policía, el accidente habría sucedido o cuando el bus de la empresa JV (Sol y Mar) se desplazaba de norte a sur y el automóvil de sur a norte. Este último, al parecer, invadió el carril contrario en la avenida Néstor Gambetta.

Tras el impacto, ambos vehículos quedaron destrozados. El bus (de placa F7F-711) presentó daños en la parte delantera, mientras que el auto (de placa F5Q-536) quedó volcado sobre la vía y resultó inservible, con todas sus partes afectadas.

El chofer del auto que habría causado el accidente llevó la peor parte, al presentar una fractura en la pierna, mientras que su copiloto tiene un corte en la cabeza.

Muchos de los heridos fueron ayudados por otros pasajeros y vecinos a salir de los vehículos.

Agentes del Serenazgo y bomberos que llegaron al lugar del accidente para socorrer a los heridos, quienes fueron trasladados al Hospital de Ventanilla, al presentar diferentes golpes y cortes en el cuerpo.



AMBOS VEHÍCULOS QUEDARON DESTROZADOS DEBIDO AL FUERTE IMPACTO.





LOS HERIDOS FUERON SOCORRIDOS POR SERENOS Y BOMBEROS.

LOS HERIDOS

Según la información brindada por la Policía Nacional, los ciudadanos heridos por el accidente de tránsito en Ventanilla son: Leticia Ramires Flores, Nainadi Ríos Ramires, Jorge Armando Carlos, Sebastián Sordomez, Fabiola Marqués Camacho, Acencho Toribio, Adrián Vergara, Ronal Montalván, Naydelyn Ivonne Ríos Ramírez y Leticia Elizabeth Ramírez Flores.

La Policía tomó declaraciones a los testigos y solicitaron las grabaciones de las cámaras de seguridad de la zona para determinar cómo ocurrió el accidente y quién fue el responsable. ▲

SICARIO ACRIBILLÓ A CONDUCTOR

Matan mototaxista



CRIMEN HABRÍA SIDO POR EXTORSIÓN.

HUACHO. Un joven mototaxista fue asesinado frente a Plaza El Sol en la calle 9 de octubre, en pleno Centro de Huacho, la noche del último sábado.

Según informó el medio Huaral Mundo Informativo, un sujeto armado le disparó a sangre fría al conductor dentro de su mototaxi, sin decir una palabra. La víctima fue identificado como Daniel Grimar Hernández (19).

El crimen ocurrió en una zona de alta concurrencia peatonal y a pocos metros de la base central del Serenazgo de Huacho. Al lugar de los hechos se hicieron presentes efectivos de la Policía Nacional del Perú (PNP) y agentes del Serenazgo de la Municipalidad Provincial de Huaura.

El motivo del ataque habría sido por amenazas de extorsión. ▲

SE RESISTIÓ A ROBO EN MERCADO

Balean a repartidor



HOMBRE SE ENFRENTÓ A LADRÓN.

Un repartidor de abarrotes fue baleado en la puerta del mercado La Frontera, ubicado entre las avenidas Condorcanquí y Caudivilla, en el distrito de Carabayllo. El hombre, quien además de distribuir mercadería, realizaba cobranzas a algunos comerciantes, de forma valiente se enfrentó al delincuente, quien abrió fuego y lo dejó gravemente herido. Trabajadores del mercado llevaron al herido en un auto particular al Hospital Sergio Bernales. Se supo que su pronóstico es reservado. ▲

el Popular
Lunes 14 de julio del 2025
Año 40 | Nº 14.962
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

PEQUEÑA ERA HIJA DE SU PAREJA

Padrastro salvaje abusa y asesina bebé de un año

✚ Sujeto y madre de la menor fueron detenidos por la Policía Nacional.

Omar Chiru



PADRASTRO SE ENCUENTRA EN INVESTIGACIÓN

En un hecho que ha generado profunda indignación en Lima, una bebé de apenas un año y 4 meses fue hallada sin vida dentro de su vivienda en el distrito de Ate.

Las primeras investigaciones apuntan a un presunto caso de maltrato infantil y agresión sexual, lo que ha encendido las alarmas sobre la violencia contra menores en el país.

El principal sospechoso del crimen es Jazmin Unuq Ampama, pareja sentimental de la madre de la menor. Según el reporte policial, la pequeña habría fallecido por asfixia mientras se encontraba bajo el cuidado del padrastro. Este dijo que habría dejado sola a la niña para asistir a clases, y al regresar, cerca de las 11:00 p. m., la encontró sin signos vitales.

Tras el hallazgo, el hombre se comunicó con Beatriz Villaq, madre de la menor, para informarle lo sucedido. Sin embargo, ambos fueron detenidos por las autoridades, quienes iniciaron una investigación exhaustiva para esclarecer los hechos.

La situación de la madre se complicó aún más cuando la Policía encontró en su celular imágenes y videos que evidenciarían un patrón de maltrato infantil constante hacia la bebé. Este hallazgo ha sido clave para ampliar las diligencias y determinar el grado de responsabilidad de cada implicado.

El caso ha generado una ola de indignación en redes sociales, donde miles de usuarios exigen justicia para la menor y penas ejemplares para los responsables. ▲

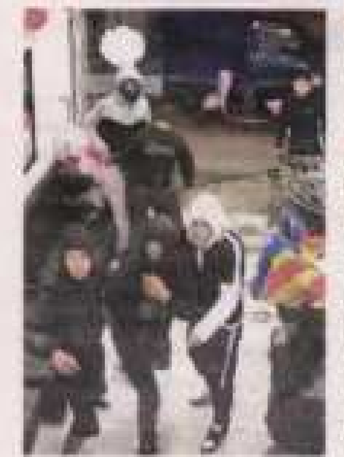


Atención

Organizaciones defensoras de los derechos de la infancia también han pedido una revisión urgente de los protocolos de protección a menores en situación de riesgo.

HABÍAN ROBADO BARBERÍA EN PACHACÁMAC

Caen 3 de Los gatilleros



FUERON CAPTURADOS EN PACHACÁMAC

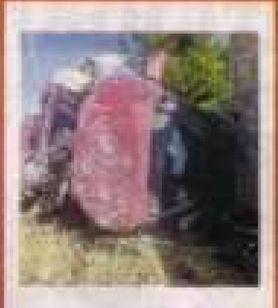
La Policía capturó a tres integrantes de la banda criminal Los gatilleros de Villa, tras robar una barbería en el distrito de Pachacámac.

Los hampones fueron identificados como Robert Nelson Rupaiti Pacti (32), Nero Nelson, Giancarlos Suárez Campos (17), Loco plomo, y Jeremy Alexander Tello Barrios (21), El terrible.

Los facinerosos habían robado una barbería, donde habían niños, y se llevaron dinero y objetos de valor.

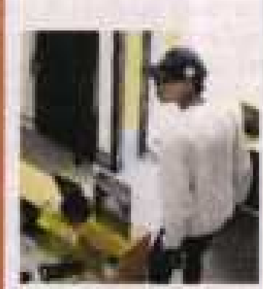
Los sujetos fueron capturados cerca del lugar del robo cuando escapaban en una moto, que habrían usado para sus fechorías. La Policía les halló en su poder un arma de fuego con siete municiones, 50 envoltorios de marihuana y dos celulares presuntamente robados. ▲

EN CORTO



ANCIANA MUERE ATROPELLADA POR CAMIONETA

JUNÍN. Una ancina falleció luego que una camioneta se despistara y la impactara. El accidente ocurrió en el caserío de Upo, provincia de Junín cuando el vehículo, que al parecer iba a excesiva velocidad, perdió el control y atropelló a Teodora Neyra (88), quien murió debido al fuerte impacto. Los ocupantes de la camioneta quedaron heridos y fueron llevados al hospital.



CAE LADRÓN DE TIENDA DE CELULARES

Agentes de serenazgo del distrito de Ate, con apoyo de la Policía, capturaron a un delincuente que había robado una tienda de telefonía celular ubicado en el kilómetro 8 de la Carretera Central. Tras una persecución, los agentes pudieron capturar al sujeto de nacionalidad venezolana identificado como León Rafael Histillarte Meléndez, de 24 años.



ERICK HERNÁNDEZ ESTARÍA AL BORDE DE LA QUIEBRA.

POLICÍA HALLÓ AUDIOS EN CELULAR DE SU MADRE

'El Monstruo' se estaría quedando sin dinero

El sujeto conocido como 'El Monstruo' se va quedando sin fondos. En un audio exclusivo difundido por Domingo al Día, Erick Moreno Hernández le confiesa a su madre, Martina Hernández, que se está quedando sin dinero. Los audios de WhatsApp fueron encontrados en el celular incautado a la progenitora del criminal, quien se encuentra detenida por presuntos vínculos con 'Los injertos del cono norte' "Vivo de las extorsiones. Me pagan diario las empresas de transporte. Ahora tendré 60, 50 mil. Si me pasa algo cómo arreglo, cómo soluciono. Esos son mis ingresos para que sepas, de extorsiones que hago a empresarios, a veces pagan y a veces no, igual pago a la gente por sus acciones, no lo hacen gratis", señala el criminal.

En otra parte del diálogo, Erick Moreno deja en claro que no piensa dejar el mundo del hampa. "No me pienso retirar porque no soy nada, no tengo nada todavía. Si me pasa algo me voy preso toda la p... vida", subraya.

Lo último que se sabe de 'El Monstruo' es que estaría escondido en Mato Grosso, en Brasil, donde la densa vegetación le serviría como guarida. (C.L.P.) ▲

POR DEFICIENCIAS DE LA FISCALÍA

'La Bebecita' saldría libre



WANDA DEL VALLE.

Debido a unas supuestas deficiencias en el manejo de su caso por parte de la Fiscalía, Wanda del Valle, expareja del Maldito Cris, podría quedar en libertad.

El abogado penalista Aaron Aleman explicó que estos vacíos en la presentación del caso no solo ponen en duda la permanencia de la prisión preventiva, sino que 'La Bebecita del crimen' podría emprender acciones legales contra el Estado. El letrado señaló que el juez a cargo del caso indicó que la Fiscalía "no habría cumplido con mencionar cuál es el objeto de imputación", lo que incluye detalles cruciales como el dónde, cuándo y cómo se habrían llevado a cabo los hechos delictivos. ▲

RANKING LO PONE COMO LÍDER GASTRONÓMICO EN EL CONTINENTE E ITALIA MANDA EN EL MUNDO

Perú es Nº1 de Latinoamérica

◆ Nuestro país supera ampliamente a México y Argentina, según las prestigiosa Taste Atlas.

Omar Lozano



LIMA ES LA MEJOR CIUDAD GASTRONÓMICA DE LATINOAMÉRICA, SEGÚN RANKING DE TASTES ATLAS.

El ranking anual de las 100 Mejores Ciudades Gastronómicas del Mundo, elaborado por Taste Atlas, ha dejado claro que nuevamente Perú se consolida como el líder indiscutible de Latinoamérica en cuanto a gastronomía

En el listado correspondiente al periodo 2024/2025, Lima se destaca como la única ciudad latinoamericana dentro del top 20 global, ocupando el puesto 12 con una calificación de 4.69, superando a ciudades emblemáticas como Tokio y Palermo.

Incluso, países como México y Argentina, dos potencias gastronómicas de América Latina, no han logrado igualar el desempeño de Lima en este listado.

Cabe precisar que Ciudad de México ocupa el puesto 36, con una calificación de 4.52, mientras que Buenos Aires se sitúa en el puesto 37, con la misma puntuación de 4.52.

Recordemos que esta amplia diferencia en el ranking muestra la fortaleza de la gastronómica peruana, que ha logrado mantener su visibilidad y prestigio en los últimos años, consolidándose como una de las más aclamadas a nivel mundial.

El mejor restaurante

En una nueva muestra del poderío gastronómico de Perú, el restaurante Maido, ubicado en Lima, ha sido elegido como el mejor restaurante del mundo en la última edición de los prestigiosos World's 50 Best Restaurants. Esta distinción coloca al restaurante peruano en la cúspide de la gastronomía mundial.

LA MEJOR DEL MUNDO

En tanto, Italia ha logrado un éxito rotundo en el ranking de Taste Atlas, con una destacada presencia en la lista de las mejores ciudades gastronómicas del mundo.

Entre los platillos más representativos de la gastronomía italiana se encuentran la famosa pizza napolitana de Nápoles, la pasta alla carbonara de Roma, el risotto alla milanese de Milán y los sabrosos cicchetti de Venecia.

Estos platos reflejan la rica diversidad culinaria de Italia, que se distingue por sus ingredientes frescos, recetas tradicionales y la pasión que los chefs ponen en cada preparación.

La combinación de sabores y la simplicidad de los ingredientes han sido claves para que la cocina italiana siga siendo una de las más queridas y admiradas en todo el mundo.



ÚLTIMOS PROYECTOS SON DE PODEMOS PERÚ, AVANZA PAÍS Y PERÚ LIBRE.

EN EL CONGRESO RESPECTO A DINA BOLUARTE

Ya son 12 proyectos para derogar su sueldo

El día de la publicación de la norma que oficializaba el incremento de sueldo de Dina Boluarte de 16 mil a más de S/35.500, en el Congreso se presentaron al menos ocho proyectos de ley para derogar esta medida.

Desde entonces, ya suman 12 iniciativas legislativa que buscan dejar sin efecto el aumento salarial de la mandataria.

Los primeros ocho proyectos fueron presentados por la Bancada Socialista, Bloque Democrático Popular y Juntos por el Perú - Voces del Pueblo.

Mientras que las últimas cuatro iniciativas son promovidas por congresistas de los partidos Podemos Perú, Avanza País y Perú Libre (OL).

ESTADOS UNIDOS FIJA PRECIO EN 885 SOLES

Le sube visa a peruanos





NUEVA MEDIDA PERJUDICA A LOS VIAJEROS PERUANOS QUE QUIERAN IR A LOS ESTADOS UNIDOS.

La aprobación de la ley 'One Big Beautiful Bill', impulsada por la administración del presidente de Estados Unidos, Donald Trump, añade una nueva tasa obligatoria por concepto de "integridad de visa" equivalente a 250 dólares (aproximadamente 885 soles), adicionales al costo regular para todas las solicitudes de visas temporales (turismo, estudios y negocios).

Este monto se suma a las tasas de procesamiento ya existentes, incrementando notablemente el precio de este documento indispensable para turistas, empresarios y estudiantes peruanos que desean viajar a ese país y que aún no hayan tramitado este documento.

Actualmente, la solicitud de una visa estadounidense de turismo o estudiante tiene un costo aproximado de 185 dólares (alrededor de 655 soles) (OL).



DIJO QUE DIÁLOGO ENTRE EJECUTIVO Y MINEROS DEBE SER "EN UN CLIMA DE PAZ".

DEFENSOR SE DIRIGE A MINEROS Y EL GOBIERNO

Pide paz durante diálogo

El defensor del Pueblo, Josué Gutiérrez, indicó que la mesa de diálogo entre organizaciones de mineros artesanales e informales y el Ejecutivo tendrá el día de hoy.

En ese sentido, Gutiérrez Cóndor saludó ayer que los dirigentes de las organizaciones mineras hayan aceptado dialogar con el Gobierno y resaltó que hay predisposición de ambas partes, las cuales ya han sido notificadas.

"Nosotros tenemos que saludar que los dirigentes hayan estado días y noches en asambleas con sus bases a nivel nacional para que se pueda entender que tenemos que desarrollar todo tipo de reuniones, pero en un clima de tranquilidad y paz", expresó a Radio Nacional.

LOS PREPARAN CON AGUA CONTAMINADA, DESCUBRE PROGRAMA DE TV

En Lima venden los llamados 'caldos de la muerte"

✚ Varios restaurantes han sido clausurados por sus cocinas cochinas.



CALDOS DE GALLINA EN RESTAURANTES EN SAN ANITA SON UN PELIGRO PARA LA POBLACIÓN.

En este invierno un buen y reconstituyente caldito caliente siempre viene bien. Y es que el consumo de sopas calientes se incrementa debido a las bajas temperaturas, siendo estas lo mejores aliados para hacer frente al inclemente clima que azota la capital en esos días.

Según estudios, y como un ejemplo de esto solo el caldo de pollo puede ayudar a eliminar la mucosidad de las fosas nasales y aliviar la congestión mejor que otros líquidos calientes.

Sin embargo, el programa Al Sexto Día participó en un operativo en Santa Anita, en restaurantes donde preparan estos reparadores caldos calientes hasta con agua contaminada de pozos, en medio de la inmundicia de cocinas del terror.

Desde sartenes sucias, comidas en descomposición y hasta cucarachas se pudo encontrar en diversos locales de dicho distritos y que fueron clausurados. ▲



Combate el frío limeño

De hecho, cualquier líquido caliente ayuda a despejar la cabeza mejor que el líquido frío, pero el caldo de pollo "funcionó mejor" que el agua caliente, según expertos comensales.

ASÍ HA HALLADO FUGAS DE AGUA SUBTERRÁNEAS

Sedapal usa satélite



6 MIL FUGAS DE AGUA EN LIMA Y CALLAO.

Sedapal detectó más de seis mil fugas de agua potable no visibles en diferentes puntos de Lima y Callao. La empresa utilizó tecnología satelital para ubicar filtraciones subterráneas que no eran perceptibles a simple vista. Los datos fueron captados por un satélite que toma imágenes en áreas específicas, permitiendo identificar volúmenes de agua anormales que no están siendo distribuidos por las redes de agua potable.

Posteriormente, cuadrillas especializadas se trasladaron a los puntos señalados para confirmar las fugas y proceder con su reparación.

Las zonas con más presencia de fugas se localizaron en distritos céntricos como Miraflores, Surquillo, Surco y San Borja (OL). ▲

EN CORTO

RETOMAN VENTA DE PASAJES AL SUR DEL PAÍS

Tras la tregua de 24 horas anunciada por la Confederación Nacional de Pequeña Minería y Minería Artesanal del Perú, los pasajes hacia el sur del país volvieron a venderse en el terminal terrestre de Atocongo. La medida permitió el desbloqueo temporal de la Panamericana Sur, lo que reactivó la salida de buses hacia regiones como Arequipa y Cusco. Según algunos pasajeros, los precios se mantienen en sus rangos habituales: entre 100 y 120 soles, dependiendo del destino.

GARANTIZAN SEGURIDAD DE CIUDADANÍA EN LIMA

Habrá 20 mil policías en calles en Fiestas Patrias



POLICÍAS RECORRERÁN CALLES A PIE Y EN VEHÍCULOS.

La Policía Nacional del Perú desplegará más de 20 000 agentes en Lima Metropolitana como parte del plan de operaciones por Fiestas Patrias 2025.

El objetivo es garantizar la seguridad, el orden público y la tranquilidad de los ciudadanos antes, durante y después del 28 de julio.

El Ministerio del Interior informó que el operativo será ejecutado estratégicamente en todos los distritos de la capital.

Del mismo modo los efectivos realizarán patrullajes a pie y en vehículos, además de labores de control del tránsito vehicular, como parte del trabajo preventivo durante estas fechas especiales para los peruanos (OL). ▲

GOBIERNO DE TRUMP ORDENA ARCHIVAR JUICIO Y ASEGURA QUE "NO SE MERECÍA"

Médico que destruyó vacunas contra Covid no irá a la cárcel

◆ En la pandemia a muchos niños les puso solución salina en vez de medicina.

FOTO AP



KIRK MOORE TENÍA ACUSACIONES GRAVES, PERO EL GOBIERNO DE TRUMP CREE QUE NO SE MERECE IR A PRISIÓN.

WASHINGTON. La secretaria de Justicia estadounidense, Pam Bondi, ordenó retirar los cargos contra un médico acusado de haber destruido vacunas contra el covid-19 y de haber dado falsos certificados de vacunación.

El cese del procedimiento judicial se da a pocos días del inicio del juicio en Salt Lake City y cuando el movimiento escéptico de las vacunas gana fuerza bajo el gobierno del presidente Donald Trump.

Michael Kirk Moore, un cirujano plástico del estado de Utah (oeste), y otras tres personas fueron acusadas de "ejecutar un esquema" para defraudar al gobierno, según la acusación del departamento de Justicia en 2023, cuando gobernaba el demócrata Joe Biden.

"El Dr Moore le dio una opción a sus pacientes, cuando el gobierno federal se rehusó a hacerlo. No se merecía los años en prisión a los que se enfrentaba. Se acaba hoy", escribió Bondi en la red X.

Él y los otros acusados tenían cargos por la destrucción de 28.029 dólares en vacunas contra el covid-19 y de haber entregado al menos 1.937 certificados falsos de vacunación a cambio de dinero.

Los cargos contra Moore podrían haberle dado varias décadas en prisión. Una de las acusaciones en su contra era que, a pedido de los padres, inyectó una simple solución salina a sus hijos, haciéndola pasar por la vacuna. ▲

FOTO AFP



OTROS 17 MENORES ESTÁN HERIDOS.

EN ATAQUE ISRAELÍ AL CENTRO DE GAZA

Misil mata a seis niños

GAZA. Al menos ocho palestinos, la mayoría niños, murieron y más de una docena resultaron heridos el domingo en el centro de Gaza, informaron las autoridades locales, en un ataque israelí con misiles que, según el Ejército, no alcanzó el objetivo previsto. El Ejército israelí dijo que había intentado alcanzar a un militante de la Yihad Islámica en la zona, pero que un fallo de funcionamiento había hecho que el misil cayera a "decenas de metros del objetivo". El ataque alcanzó un punto de distribución de agua en el campo de refugiados de Nuseirat, matando a seis niños e hiriendo a otros 17, dijo Ahmed Abu Saifan, médico de urgencias del Hospital Al-Awda. "Las Fuerzas de Defensa de Israel lamentaron el daño. ▲

YAHAIRA PLASENCIA

CALIFICA DE MACHISTA VIDEO DE FARFÁN



- Salsera cuestionó el videoclip musical Amá Charo, en el que aparece 'Foquita'.
- La Patrona también negó que haya vuelto a hablar con su ex.

Omar Lozano

¡No se queda callada! Yahaira Plasencia respondió si ha vuelto a hablar con su expareja Jefferson Farfán, a quien recientemente le dedicó la canción Mi ex Machito.

'La Patrona' creó este nuevo hit luego de que el expelotero saliera en el videoclip del tema Amá Charo de la agrupación La Timba Caliente, cuya letra generó controversia, descartando haberse sentido aludida al escuchar el tema.

"No me sentí aludida. A mí la letra de la canción me pareció bastante machista porque dice, 'te pagué el wifi', como diciendo que sin él no fuera nada, como una reina sin corona", manifestó en el programa El Reventonazo de la Chola del último sábado.

Además, la mediática salsera contó que tras ello, optó por sacar Mi ex Machito, una canción que ha logrado cautivar y que ha reconocido que es para el exjugador, aunque la letra no es al 100% real.

"Yo dije: 'Si van a jugar ese tipo de juego, yo también voy a entrar'", añadió la cantante.



SALSERA YA NO TIENE MIEDO EN OPINAR SOBRE SU EXPAREJA.

Hará gira por Europa

Yahaira Plasencia comentó que, gracias a su nueva canción, le está yendo muy bien y pronto arrancará su gira por varias ciudades de Europa. También anunció que muy pronto lanzará un nuevo tema que dará qué hablar.

NO CONVERSA CON FARFÁN

En otro momento, la Chola Chabuca le consultó a la exchica reality si ha vuelto a hablarse con su ex Jefferson Farfán, respondió que no, ya que se encuentra en una nueva etapa en su vida.

"¿En todo este tiempo lo has llamado?", le preguntó; a lo que la cantante respondió: "No, nunca. Estoy tranquila y disfrutando mi trabajo".

FURREY

SIGUE EN UCI Y DICTAN PRISIÓN PARA CHOFER

✦ Conductor debe cumplir seis meses entre rejas.



¡Se hizo justicia! El Poder Judicial dictó seis meses de prisión preventiva contra Pablo César Castillo Tiserán, identificado como el chofer que atropelló al youtuber Antonio Crespo Galán, conocido como Furrey, el pasado 9 de julio, en La Victoria.

Cabe precisar que Castillo Tiserán, de 59 años, es investigado por la presunta comisión del delito de homicidio simple, en grado de tentativa.

En la audiencia, el juez Max Cirilo Diestra declaró fundada en parte la solicitud de la Primera Fiscalía Provincial Corporativa Penal de La Victoria-San Luis, cuyo primer despacho solicitó originalmente un plazo de nueve meses para Castillo.

Durante la audiencia, el abogado de Crespo Galán detalló su estado de salud actualizado e informó que el youtuber permanece en la unidad de cuidados intensivos de la Clínica Javier Prado con ventilación mecánica. (OL) ▲

EVA AYLLÓN

DENUNCIA A ESTAFADORES

✦ Estarían vendiendo entradas no autorizadas.

La criolla Eva Ayllón ha emitido una advertencia pública a través de sus redes sociales tras detectar casos de venta no autorizada de entradas para su concierto del 19 de julio, en el Coliseo Dibós.



PIDE A PÚBLICO NO DEJARSE ENGAÑAR.

Según la artista, personas inescrupulosas estarían ofreciendo boletos a través de mensajes, grupos de WhatsApp y otras redes sociales, lo cual constituye una modalidad de estafa.

"Querido público, han comenzado a circular supuestas entradas que se venden vía WhatsApp. Eso no es oficial", advirtió Eva Ayllón. ▲

VANIA BLUDAU

MANDA AL PSICÓLOGO A ONELIA

✦ Modelo le sugirió tener un poco de amor propio a chica reality. ✦ "Si su mamá es psicóloga, que la trate", recomendó de manera urgente.

Omar Lozano

¡No se pueden ver ni en pintura! Vania Bludau tuvo un fuerte comentario, enterada de que Onelia Molina había pasado la noche con Mario Irivarren, pese a que están separados. La ex del integrante de EEG le recomendó a la odontóloga ponerse en manos de un psicólogo, que mucha falta le estaría haciendo.



A la exparticipante de El gran chef le habría parecido extraño que Onelia no se respete como mujer, ni sea firme en sus decisiones, luego de los rumores que habría decidido darle una nueva oportunidad al excombatiente.

"Uno debee tener bastante amor propio y seguir su vida tranquila, enfocada en cada una de sus cosas. Creo que ser profesional o tener un título universitario, no te da la inteligencia emocional para poder tú manejar tu vida", afirmó.

Se ríen se críticas

Onelia Molina y Mario Irivarren no dudaron en salir al frente de las críticas que vienen recibiendo en diversos programas de TV y en las redes sociales, luego que fueron acusasado de utilizar el morbo de su situación para generar rating para EEG.

"Estoy tratando de sanar emocionalmente". Onelia Molina.

LA ENVIÓ AL PSICÓLOGO

Asimismo, Vania Bludau recordó que la madre de Onelia Molina es psicóloga, por lo que le recomendó tomar terapia con ella para tener más amor propio.

"Y yo digo entonces, si su mamá es psicóloga, que la trate porque es raro de que alguien te humille tanto en televisión. Es como que yo, después de los problemas que he tenido con mis exparejas, regrese. ¿Me entiendes?", agregó.

Cabe recordar que Onelia Molina terminó su relación con Irivarren hace algunas semanas, luego de que se filtrara un audio de él hablando con Alejandra Baigorria, donde le decía que llamaría por teléfono a su ex Vania Bludau.

Luego el propio Mario reconoció que quería "cerrar ciclos", exponiendo así a Onelia Molina. ▲





PAPÁ DE ALEJANDRA BAIGORRIA

DICE QUE NO ESTUVO EBRIO

✚ Alcalde Chaclacayo se pronuncia tras su accidente en moto del viernes último.

Omar Lozano.

¡Responde a críticas! Luego de sufrir un accidente en moto el pasado viernes 11 de julio, el alcalde de Chaclacayo y padre de Alejandra Baigorria, Sergio Baigorria, reapareció en redes sociales para aclarar los rumores sobre un presunto estado etílico suyo al momento del incidente.

"La verdad es que tuve un mal día. Estuve desde temprano en la Municipalidad, alrededor de las 8 de la mañana (...) Salí en moto y en una esquina tuve... No sé qué realmente ha pasado", expresó a través de un video en sus redes sociales.

Además, recalcó que se encuentra en condición estable y continúa esperando algunos resultados médicos para descartar cualquier complicación posterior.

NIEGA QUE ESTUVO EBRIO

Baigorria también aprovechó para rechazar las especulaciones que circulaban en el ciberespacio sobre un posible estado de ebriedad en el momento del accidente.

"Y a todos esos que han estado mal hablando, la verdad es que espero que nunca les suceda algo así. En ningún momento estuve tomando ni nada por el estilo. Espero que nunca les suceda algo. Estas cosas son imprevistas", sostuvo.



PADRE DE LA RUBIA DE GAMARRA SE DEFIENDE DE ACUSACIONES.

Fuera de peligro

Baigorria dijo que se encuentra mejor. "Tuve una descompensación, algo sucedió, una piedra en el camino que no estaba prevista. Felizmente, estoy bien", subrayó.



ARGENTINA REVELÓ QUE SU MADRE ESTUVO DELICADA POR VARIOS AÑOS.

XOANA GONZÁLEZ

MUERTE DE SU MADRE LA DEJÓ DESTROZADA

¡Difícil momento! La exchica reality, Xoana González, compartió un sentido mensaje en sus redes sociales donde comunica la muerte de su mamá, Alicia Fernández Maldonado, ocurrida el último 12 de julio por la mañana.

Cabe precisar que la progenitora de la modelo argentina tenía su salud resquebrajada desde hace un buen tiempo.

"Mamita hermosa todavía no asimilo que te nos fuiste (...) Después de estar en terapia intensiva el jueves... ayer fue tu velorio y todavía escucho los audios en mi celular no lo puedo creer", expresó.

Además, la exchica reality reveló que, debido a la salud de su madre, ella decidió regresar a su país natal, ya que tenía varios años radicando en el Perú.

"La vida me regaló estos tres años de despedida... y a eso vine a Buenos Aires, a estar con vos en estos momentos, y así fue", acotó.

"ESTOY DESTROZADA"

González remarcó que encuentra un poco de consuelo, reconociendo que es un momento duro, pero agradeció no estar sola.

"Estoy destrozada, pero sé que donde estás ya no hay más dolor y eso, de alguna manera, me da paz", indicó (OL).

COMBINACIÓN DE LA HABANA

LANZA NUEVO VIDEOCLIP

La agrupación peruana-cubana Combinación de la Habana acaba de anunciar el estreno de su nuevo hit musical denominado Pisco Sour con Ceviche.

Este videoclip tiene a la modelo Vania Bludau como protagonista, y colaboraciones especiales como la de Carlitos Vílchez, Valentino Palacios, La Candela, Los Coneros, Anthony Aranda, Joseph Arguedas, entre otros.

Tras los éxitos reconocidos por todo el público peruano y en el extranjero como lo son: Atea, Este Año no, Así soy yo, La Peruana, Se Le Nota, entre otros, la orquesta se ha propuesto este año consagrarse nuevamente como la favorita de todo el Perú.



ESTRENAN PEGAJOSA SALSA.

LEÓN DE LA CUMBIA

VUELVE CON LUZ DE LUNA 4

El 'León de la cumbia' (André Silva) sorprendió a los televidentes de América TV apareciendo en un reciente capítulo de Al fondo hay sitio. Tras su presencia en la exitosa serie, Del Barrio Producciones confirmó muy pronto el regreso de la telenovela Luz de Luna 4.



SE VIENE UNA NUEVA TEMPORADA.



3 CHELSEA		0 PSG	
Sánchez	8	Donnarumma	4
Gusto	7	Mendes	4
Chalobah	7	Beraldo	4
Colwill	7	Marquinho	5
Cucurella	7	Hakimi	5
James	7	Vitinha	5
Caicedo	7	Neves	4
Palmer	9	Ruiz	5
Neto	8	Doué	4
Fernández	7	Dembélé	5
Joao Pedro	8	Kvaratskhelia	5
DT: E. Maresca		DT: L. Enrique	

GOLES: Palmer 22' y 30, Joao Pedro 43' (CH).
CAMBIOS: Andrey(6) x Fernández, Delap(6) x Joao Pedro, Dewsbury(s/p) x James, Nkunku(s/p) x Neto (CH); Barcola(5) x Kvaratskhelia, Ramos(5) x Hakimi, Mayulu(4) x Doué, Zaire(4) x Ruiz.
TA: Neto, Caicedo, Gusto, Colwill (CH); Dembélé, Mendes (PSG).
TR: Neves (PSG).
Árbitro: Alireza Faghani (IRÁN / Iran).
Estadio: MetLife Stadium, N. Jersey.

Palmer (2) y Joao Pedro anotaron los goles.

NUEVA JERSEY. Contra todo pronóstico, Chelsea sorprendió al golear por 3-0 al Paris Saint-Germain y se proclamó campeón del Mundial de Clubes en partido que se jugó en el MetLife Stadium de Nueva Jersey.

El cuadro londinense desde el primer minuto demostró que no iba a ser un rival más en el camino perfecto del PSG lujoso. Se plantó en campo rival y liquidó el partido en el primer tiempo.

Cole Palmer le robó todo el protagonista a las estrellas del cuadrp parisino al marcar un doblete. El mediocampista de los Blues abrió el marcador al minuto 22, y lo repitió ocho minutos después, dejando al PSG sin reacción. Palmer también fue el creador de la jugada que acabó en el tercero, obra de João Pedro al minuto 43, poco antes del descanso.

En el segundo tiempo, Chelsea controló el partido con mucha inteligencia. PSG terminaría con diez hombres por la expulsión de Neves por una falta contra Cucurella.

Y al final del partido, Luis Enrique, DT del PSG, perdió los papeles al agredir a Joao Pedro.

Chelsea se coronó como el primer campeón del Mundial de Clubes bajo su nuevo formato.

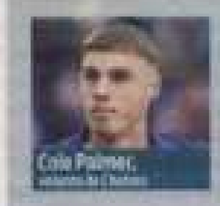
CHELSEA GANÓ MUNDIAL DE CLUBES TRAS GOLEAR 3-0 AL PSG

¡DIABLOS AZULES!









Cole Palmer, volante de Chelsea

"Todos dudaban de nosotros antes del partido, lo sabíamos. Sabía que tendría espacios y tuve recompensa".



Marquinhos, defensa del PSG

"Chelsea trabajó bien en nuestras debilidades. Tácticamente, nos pusieron las cosas difíciles y reaccionamos tarde".

FERRARI ARREMETE CONTRA CRÍTICOS

"Ganamos sin ayuda"

Administrador de la 'U' asegura que no fueron favorecidos.

Carlos Lara Porras



FERRARI LANZÓ UN DURO MENSAJE A QUIENES CRITICAN TÍTULO DE LA 'U'.

Salió con la pierna en alto. Jean Ferrari, administrador de Universitario, se refirió sobre las voces que minimizaron la obtención del Torneo Apertura al señalar que fueron favorecidos.

"¿Quiénes son los que dicen eso? Solamente los llorones son los que dicen eso. Nosotros a punta de garra y de huevo hemos sacado adelante los partidos y hemos ganado los partidos que teníamos que ganar. Sin ayuda, sin VAR, sin todas las payasadas esas que han habido antes", indicó.

"Hoy hemos demostrado que se puede competir en dos torneos en paralelo, con dedicación, con esfuerzo, con competitividad, porque tenemos jugadores de mucha jerarquía. Estamos disfrutando, toda esta gente ha vuelto a creer en la institución", acotó.

Ferrari se refirió a la posibilidad de trabajar en la Federación Peruana de Fútbol (FPF), como director deportivo. "Si llegan propuestas es para el que hace bien las cosas, no para el que queda segundo o hace las cosas más o menos", indicó.

Ferrari definiría hoy si acepta o no la propuesta de la FPF.



Sinner, rey de Wimbledon

PARÍS. Jannik Sinner, número uno del mundo, conquistó Wimbledon por primera vez en su carrera, a ganar en la la final a Carlos Alcaraz, su más inmediato perseguidor en el ranking ATP, por 4-6, 6-4, 6-4 y 6-4. Fue una revancha para el italiano que perdió la final de Roland Garros ante el español.





Surf peruano en lo alto

La selección peruana de surf se coronó campeona por equipos en los XVIII Juegos Panamericanos de Surf PASA Games 2025 que se realizó en Guatemala. Con un total de 14,076 puntos, Perú volvió a ganar el título luego de 7 años, cuando campeonó en la edición 2018 en Punta Rocas.



HACE AUTOCRÍTICA EN ALIANZA

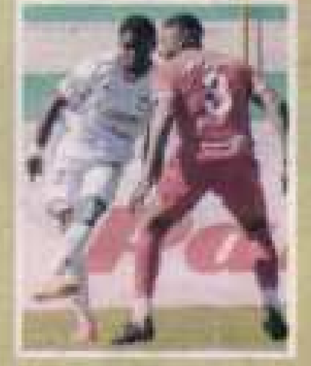
Barcos pone las barbas en remojo

Hernán Barcos fue autocrítico al señalar las razones por las que Alianza Lima no pudo ganar el Torneo Apertura.

"El Apertura lo perdemos nosotros y ahora hay que seguir trabajando para no cometer el mismo error. Debemos tener más contundencia, perdimos muchos puntos de local", dijo el delantero del cuadro blanquiazul que quedó segundo en el Apertura con 37 puntos, a dos de Universitario que ganó el torneo.

El Pirata da vuelta a la página y ya piensa en el partido de este miércoles (7:30 p.m.) en Matute ante Gremio por el duelo de ida del play off de la Copa Sudamericana. "Es una llave difícil pero sabemos que tenemos posibilidades, depende de nosotros, de que estemos bien nosotros", subrayó.

De otro lado, en las próximas horas Alianza anunciaría otro refuerzo. "Estamos esperando una sorpresa que se pueda concretar, pero me reservo ese tema porque hay mucha especulación en estas etapas de contrataciones. ", indicó Jorge Zúñiga, presidente de Aliancistas del Perú. (C.L.P.)



CIENCIANO PERDIÓ SOBRE LA HORA.

PAPÁ CAYÓ ANTE AYACUCHO FC

Tropezó Cienciano

HUANTA. Se hizo respetar. Ayacucho FC logró su segundo triunfo consecutivo al vencer agónicamente por 1-0 a Cienciano en el estadio Manuel Eloy Molina.

El cuadro cusqueño jugó con diez hombres desde el minuto 48 por la expulsión de Maximiliano Amondarain. En las postrimerías del partido, Marvin Ríos (90'), de tiro libre, le dio el triunfo a Los Zorros.

Y en Chongoyape, Juan Pablo II se impuso por la mínima diferencia a Alianza Universidad de Huánuco.

Cristian Tizón (65'), mediante la vía del penal, le dio el triunfo al cuadro de Santiago Acasiete.



GONZÁLEZ LE DIO EL TRIUNFO A CRISTAL.

RIMENSES VENCIERON 2-1 A ATLÉTICO GRAU

Cristal ganó agónicamente

En el último respiro del partido, Sporting Cristal venció por 2-1 a Atlético Grau en el estadio Alberto Gallardo.

El cuadro norteño sorprendió al ponerse en ventaja a los 4 minutos por medio de Tomás Sandoval, tras la asistencia de Raúl Ruidíaz.

El equipo de Paolo Autuori reaccionó e Irven Ávila (9'), tras la habilitación de Fernando Pacheco puso el empate, pero tras unos minutos de suspenso por un supuesto fuera de juego, el VAR convalidó el tanto de los celestes.

Tras el empate el encuentro se tornó friccionado, sin embargo los rimenses insistieron más en busca del triunfo. Sobre el final del partido el palo salvó a Cristal, tras el remate de Christopher Olivares. Y cuando se jugaban cuatro minutos de tiempo añadido, Santiago González, de golpe de cabeza, selló el triunfo a Cristal que se despidió del Apertura al ubicarse cuarto con 32 puntos.

PARA ESTE FRÍO INVIERNO NO HAY NADA MEJOR QUE PREPARAR RECETAS CON ARROZ

Anímate a preparar un delicioso y calientito caldo blanco



LOS CALDOS SON LA MEJOR OPCIÓN EN TEMPORADA DE FRÍO, AYUDAN A MANTENERNOS CALIENTES.

En las redes sociales

Búscanos en las redes sociales X, Facebook, Instagram y Youtube si quieres estar bien informado con lo último del acontecer nacional e internacional. El Popular siempre te mantendrá al día con las últimas noticias. También puedes seguirnos en elpopular.pe

Cocina con arroz es una muestra más de las excelentes colecciones de cocina que siempre te trae el Popular para hacerte la vida más fácil a la hora de planear el menú semanal.

Cada día encontrarás una receta diferente en las láminas a todo color que llegan gratis al comprar tu diario.

Cada receta viene claramente explicada con el paso a paso, además de brindarte los mejores consejos y tips para que eleves tus prácticas culinarias a otro nivel.

Ten en cuenta también, que este magnífico recetario te podrá servir para ampliar la oferta de tu negocio gastronómico.

UN CALDITO CALIENTE

Mañana no te pierdas la receta del caldo banco, un platillo perfecto para calmar el frío de estos días y darnos calor al cuerpo. Este plato con sabor arequipeño tiene entre sus ingredientes el arroz y es perfecto para grandes y chicos. ¡No te pierdas la receta con el Popular!



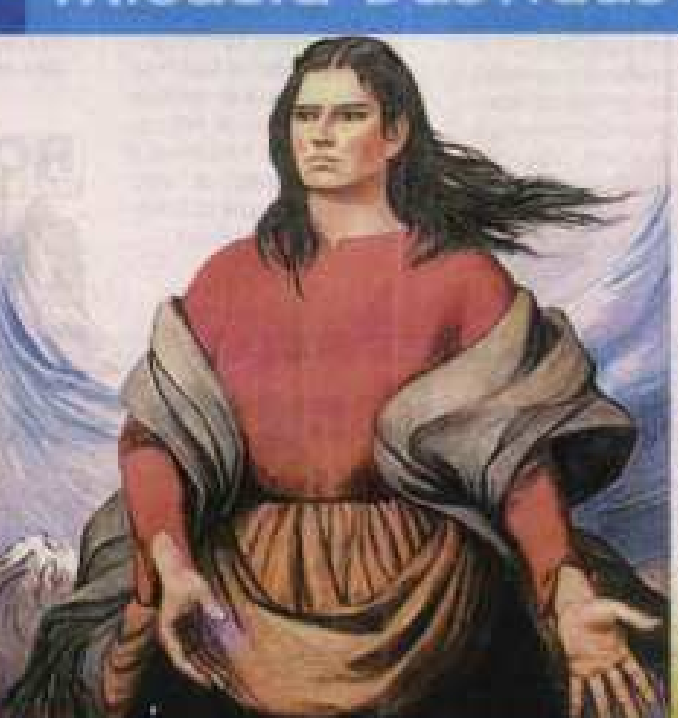
APRENDIENDO EN CASA

Mujeres de la Independencia

Micaela Bastidas Puyucahua

Fue una mujer excepcional, tenía un carácter fuerte, era decidida, crítica y emprendedora, compañera leal, consejera y confidente del jefe del movimiento revolucionario, su esposo José Gabriel Codorcanqui "Tupac Amaru II". Su participación fue clave para ganar adeptos en la sublevación contra los conquistadores españoles.

Micaela se destacó dando aliento a las tropas, mediante la atención de la retaguardia, y el aprovisionamiento de las huestes. Mientras Tupac Amaru II se encontraba en Puno, las operaciones militares en el Cusco estuvieron a cargo de Micaela, que comprometió a vecinos notables, caciques, y clérigos, realizando una gran labor proselitista, organizando milicias y toda clase de esfuerzo para aislar al Cusco y cortar las comunicaciones realistas en la Capital del Virreinato.





EL DATO

Micaela Bastidas era una mujer educada, sabía leer y escribir, algo que no era común en su época. Tuvo una muerte horrenda, la torturaron y la obligaron a ver el asesinato de sus hijos.

Tomasa Tito Condemayta

Era la curaca de Acos, tras haber recibido sus títulos gracias a una herencia familiar, y estaba casada con un criollo y tenía tres hijos. Ella fue inicialmente acusada de ser realista, dada la condición racial de su esposo. Pero se entregó por completo a los ideales de la rebelión.

Fue capturada y fue sentenciada al garrote, donde junto con Micaela Bastidas, fuero.ı descuartizadas.

Emprende y crece con el Popular

Cuida tu bolsillo

Utilizar la gratificación para pagar deudas, especialmente aquellas con altas tasas de interés, como las tarjetas de crédito, no solo reduce la carga financiera mensual, sino que permite mejorar el historial crediticio.

APUNTA ESTOS CONSEJOS DE MARKETING DIGITAL Y LOGRA EL ÉXITO

Estas Fiestas Patrias potencia tu negocio

◆ Utiliza mensajes que conecten con el orgullo nacional y que transmitan cercanía.

Zoraida Peña H.

Se acercan las Fiestas Patrias y como buen emprendedor debes saber que es la temporada alta para las ventas. Ante este panorama es importante saber cómo actuar para captar la atención de los consumidores. Una experta en marketing digital brinda los siguientes consejos.



COMUNICAR UN PROPÓSITO CLARO DESTACANDO EL VALOR DEL PRODUCTO.

TOMA NOTA

- Un mensaje que evoque orgullo nacional o despierte empatía puede generar una conexión más auténtica.

- Preparar tus contenidos con anticipación. Permite organizar las publicaciones con coherencia, coordinar adecuadamente la pauta digital y definir los recursos gráficos que se necesitarán.

- Usar herramientas de segmentación, como audiencias personalizadas, permite mensajes más relevantes. Cada red social, requiere un enfoque distinto.

- Se recomienda apostar por imágenes y videos breves, con mensajes claros y llamados que impulsen la interacción.

- Monitorear el desempeño de cada publicación o anuncio es fundamental para optimizar la inversión.

"Muchos emprendedores subestiman el impacto que puede tener una campaña digital bien ejecutada en estas fechas. El consumidor peruano se conecta emocionalmente con su identidad y con los negocios que la celebran", refirió Celeste Ramírez, docente de marketing digital de Toulouse Lautrec.

Educación financiera

José Callegari (*)

PAGA A TIEMPO LOS IMPUESTOS DE TU EMPRENDIMIENTO

Conoce 4 beneficios de pagar los impuestos de tu negocio a tiempo:

1. Cumplir con tus obligaciones tributarias puede mejorar la reputación de tu negocio y facilita futuras relaciones comerciales.

2. Las instituciones financieras suelen ofrecer, con mayor facilidad, créditos a empresas que cuenten con un buen historial de pago tributario.

3. Podrás acceder a deducciones y beneficios fiscales disponibles, conocer y aprovechar estas oportunidades puede mejorar la salud financiera de tu emprendimiento.

4. Podrás simplificar la administración tributaria y reducir la carga de trabajo relacionada con la gestión de impuestos.

(*) Especialista en emprendimientos

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada



Estofado de sangrecita con pallares

- 500 gr de sangrecita de pollo.
- 1/4 kg de pallares.
- 1/4 taza de arveja fresca.
- 2 cebollas pequeñas.
- 1 zanahoria.
- 3 tomates medianos licuados.
- 1 cda. de ají colorado.
- 1 1/2 cdta. de ajo molido.
- Hongos con laurel.
- Sal y pimienta al gusto.

Sancochar los pallares previamente remojados. Mientras, hacer el aderezo friendo la cebolla en cuadritos con ajo molido, sal y pimienta, una vez dorado verter en los pallares. Reservar.

Por otro lado, sancochar la sangrecita en agua con sal. Escurrir y cortar en cuadritos. Para el estofado, en una olla freír la cebolla en cuadritos con ajo y ají colorado, agregar los tomates licuados, las arvejas, los hongos con laurel, las rodajas de zanahoria y condimentar con sal y pimienta. Mezclar y cocinar a fuego medio hasta romper hervor. Por último, bajar el fuego y echar la sangrecita, revolver y apagar el fuego. Servir con los pallares y arroz.

Secreto del Chef

Si deseas potenciar el sabor puedes echarle una copita de vino tinto a la cocción del guiso.

TIPS TIPS TIPS

1 SI NO HAY DEUDAS, INVIERTE TU PLATA

Si tus finanzas están en orden, considera destinar una parte de este ingreso, que recibirás por la gratificación, a instrumentos financieros que generen rentabilidad a largo plazo, como fondos mutuos, depósitos a plazo o incluso cuentas de ahorro con tasas atractivas.



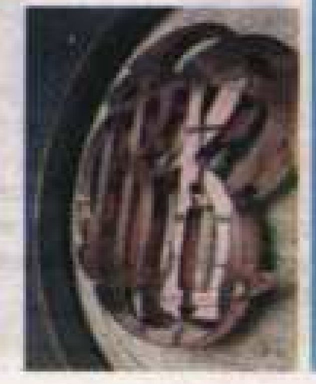
2 ERRORES EN VENTAS DIGITALES

No cometas estos errores: Ofrecer un solo método de pago, descuidar la experiencia del usuario, no priorizar la seguridad de las transacciones y no capacitar al personal de tu negocio. "Identificar y corregir a tiempo los errores más comunes es clave para construir una operación más eficiente", dijo Pedro Ganoza de Mercado Pago.



3 EXPECTATIVAS DE INFLACIÓN EN 2,28%

Según informó el Banco Central de Reserva del Perú (BCRP) las expectativas de inflación de inflación a 12 meses se ubican en 2.28% manteniéndose dentro del rango meta de inflación desde diciembre de 2023. Para el próximo año, las previsiones de inflación de los agentes económicos van entre 2,20 y 2,50 por ciento.



Gaturro



Las 7 diferencias







Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

chiste

—¿Qué le dice un semáforo a otro?
—No me mires, me estoy cambiando.

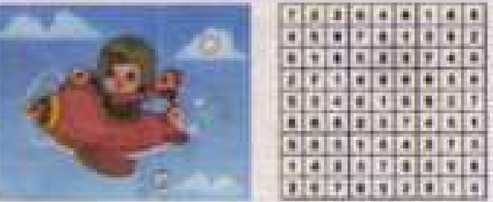
acertijo

Divide 30 entre 1/2 y suma 10. ¿Qué obtienes?

Soluciones de ayer







El acertijo: Respuesta: 312211.
Explicación: Cada término describe al anterior:
1 "un uno" 11 / 11 "dos unos" 21 / 21 "un dos, un uno" 1211, etc.

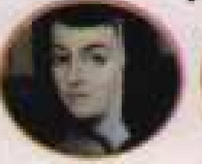
¿Quién lo dijo?:
Jorge Luis Borges.

Sudoku

8	6			2	5	1	3	
	5				1		4	
	2			9				7
		3		8		2		
		6			9	4		
5	9		1	3		7	8	
	4	5				9		
6	3			4	7		2	1
			8		6		7	

¿Quién lo dijo?

"La mujer que lee almacena su belleza para la vejez."



a) Sor Juana Inés de la Cruz



b) Frida Kahlo



c) Gabriela Mistral

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Sopa de letras

S	E	D	I	C	N	I	O	C	U	B	E	D	I	N	F	E	C	C	I	O	S	A	S
H	F	O	N	Q	P	U	E	T	Y	H	R	S	L	N	G	S	Z	X	M	J	V	I	K
E	A	C	F	O	H	O	B	N	S	Q	J	O	N	E	K	E	D	I	A	G	M	Z	T
P	N	L	C	I	L	O	F	K	I	H	S	T	O	G	M	L	Q	V	N	Z	P	T	E
O	W	E	Y	G	B	E	I	B	Q	M	Z	N	I	I	P	A	S	W	F	C	J	N	G
V	K	O	R	X	E	R	D	B	T	P	M	E	C	R	A	N	I	M	A	L	F	E	E
X	V	W	D	G	K	L	A	O	M	R	A	M	I	O	R	O	S	I	E	E	L	P	D
B	S	T	C	A	E	J	Z	U	M	A	O	I	S	J	O	I	N	E	R	Q	P	I	I
T	F	E	A	G	R	T	H	S	Z	L	C	L	N	C	V	C	A	M	D	H	S	D	G
R	I	N	L	F	L	Y	I	U	W	S	M	A	A	Q	P	I	E	O	M	B	A	E	T
I	N	A	K	A	C	S	F	C	E	O	R	Y	R	I	P	D	X	V	J	O	N	M	N
C	O	G	S	U	E	P	X	Z	O	C	E	S	T	J	A	A	B	C	A	O	E	I	U
A	I	T	U	E	I	R	N	D	H	I	D	K	E	D	J	R	Y	C	V	C	A	O	T
S	C	J	S	T	D	Y	E	V	S	M	E	I	E	R	H	T	E	R	C	I	M	L	R
D	I	O	L	A	I	S	J	C	C	O	M	S	E	D	A	G	Y	Z	T	T	I	O	I
E	R	H	A	L	G	I	S	H	Q	N	O	Y	N	P	E	C	B	T	D	E	E	G	C
S	T	V	C	R	Z	A	X	I	Y	O	G	V	R	O	B	O	U	M	D	T	N	I	I
A	U	N	S	F	T	L	C	Y	R	C	R	B	G	O	E	L	M	Z	S	E	T	C	O
R	N	I	V	E	N	D	X	S	Q	E	A	F	T	K	Q	C	P	U	A	I	O	O	N
R	L	V	I	J	G	L	A	P	A	Y	F	C	T	Z	F	E	A	M	S	D	U	S	A
O	A	D	P	H	K	S	D	I	B	Y	I	R	N	V	H	N	I	W	P	N	X	I	L
L	M	M	K	B	A	R	L	Q	E	U	C	T	A	G	S	S	S	G	P	I	O	M	O
L	E	Q	V	R	L	A	D	C	X	U	O	H	T	Y	B	K	E	Y	T	C	X	C	Q
O	J	L	G	I	P	E	H	G	F	M	S	V	Z	D	K	A	S	B	S	S	G	E	F

TRANSICIÓN NUTRICIONAL

- ☐ ALIMENTOS
- ☐ ANIMAL
- ☐ AZÚCARES
- ☐ CAMBIO
- ☐ CEREALES
- ☐ COINCIDE
- ☐ CONSUMO
- ☐ DEMOGRÁFICOS
- ☐ DESARROLLO
- ☐ DIETAS
- ☐ DIETÉTICO
- ☐ ECONÓMICOS
- ☐ ENERGÉTICO
- ☐ ENFERMEDADES
- ☐ EPIDEMIOLÓGICOS
- ☐ FIBRA
- ☐ GASTO
- ☐ GRASAS
- ☐ INFECCIOSAS
- ☐ MALNUTRICIÓN
- ☐ MODELO
- ☐ NUTRICIONAL
- ☐ ORIGEN
- ☐ PAÍSES
- ☐ RICAS
- ☐ SANEAMIENTO
- ☐ TRADICIONALES
- ☐ TRANSICIÓN

Consultorio sentimental

No soporto el trabajo de mi esposo

LUCERO (30). Doctora Cora, me siento muy mal porque mi matrimonio ha caído en la rutina debido al trabajo de mi esposo.

Todo comenzó cuando lo mandaron a una nueva planta como supervisor y le aumentaron las horas de trabajo.

El tema es que mis hijos dicen sentirse abandonados por su padre porque prácticamente no lo ven en toda la semana.

Se levantan cuando él ya salió a laborar y se duermen cuando todavía no vuelve.

Yo me dedico a atenderlo para que se vaya al trabajo y lo recibo en la noche, pero nada más.

Cuando le reclamo, me dice que debemos sacrificarnos para tener un futuro mejor. Me siento muy mal. ¿Qué hago?



RESPUESTA

Querida Lucero, debes conversar con tu esposo porque si bien el progreso económico es importante, también lo es la felicidad en el hogar. Traten de llegar a un acuerdo. Tal vez los fines de semana puedan buscar un espacio para que tu esposo comparta con los niños. Estoy segura de que él también desea lo mismo. Suerte.

Dra. Cora Song | corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 972709222
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
Los obstáculos te obligarían a replantearte nuevas formas de resolver tus problemas, hoy llegarán nuevas ideas. Acércate y aclara las diferencias, esa persona está molesta, pero te escuchará.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Te sentirás satisfecho con los resultados logrados, es posible que recibas una compensación financiera. Le darás otra oportunidad a esa persona, esta vez todo será mucho más estable.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Sales de asuntos burocráticos complejos y retomas las actividades que estabas descuidando. No se trata de sentirte culpable por los conflictos, tienes que buscar enmendar los errores.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
No dejes de insistir, solo la presión hará que esa persona tome en serio la devolución de ese dinero. En el amor, analizar los hechos te hacen pensar que no es el momento de buscar una reconciliación

LEO: 23 jul. 23 ago.
No tomes a la ligera esa responsabilidad, hay cosas que podrían salirse de control por falta de supervisión. En el amor, trata de no imponerte y escucha a esa persona, solo así lograrás entenderla.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Tus decisiones serán observadas por quienes desaprueban tu gestión, sé cauto y reflexiona antes de definir. En el amor, no te conviene guardarte los temores, es el momento de hablar.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Tendrás que hablar de presupuestos o pagos con alguien impositivo, usa tu poder de convencimiento. En lo afectivo, esa persona desea entregarse, pero nota muchas dudas en ti, reflexiona.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Es mejor evitar las rivalidades, enfrentarte con otros solo generaría mayor tensión y no es conveniente. En lo sentimental, logras manejar tus emociones, esa persona notará los cambios.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Divide bien tus tiempos y conserva los ánimos, es posible que dilates actividades y dejes pendiente otras. Toma iniciativas y podrás recuperar el contacto con esa persona que extrañas.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
No te sientes cómodo con la actitud impositiva de un superior, recorta las distancias y trata de dialogar. Paciencia con ese tema familiar que te preocupa, hoy empiezas a ver las soluciones.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Es posible que seas testigo de alguna situación injusta, no ignores la situación y toma medidas. Tendrás la compañía de una persona de buen humor, te contagiará sus ánimos y su alegría.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Iniciarás un proyecto creativo, te sentirás inspirado y lograrás desarrollarlo en poco tiempo. Liberas tus emociones de resentimientos y tristezas, te sentirás en armonía contigo mismo.



POEMA PROVENZAL

LAMBDA BETA

EQUIPO (INGL.)

PELEA, COMBATE

MAR (INGL.)

DENOTA APROBACIÓN

PREFIJO: NEGATIVO

LL

55 (ROM.)

... DUARTE ... DRAGO

MOTRIZ

MEZCLAR CON AGUA

PEQUEÑA ALHAJA

FIN (INGL.)

LATERALES DE LA "S"

SINÓNIMO: SOCIO

LIBRETA ELECTORAL

RADÓN

... MANUEL SERRAT

PREFIJO: NARIZ

TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO

ENTREGA

RASPAR

RÍO DE FRANCIA

ACEPTAR LA HERENCIA

COBRE

SANGRE DE LOS DIOSES

VACUNO DE 1 A 2 AÑOS

BLANCO Y NEGRO

RELATIVO A LA VID

GRITO TAURINO

60 (ROM.)

INDICA EL LUGAR

PARTE DE LA QUILLA

EMPERADOR DE RUSIA

NÍQUEL

TERMINAC. VERBAL

VÍNCULO

ALFA, OMEGA

CHATO

SIRVE PARA SEGAR

DEVOTO

EN ESTE LUGAR

7 Y 21 DEL ABECE

LA ÚLTIMA

CHONBURI. El famoso hipopótamo pigmeo se viralizó en las diversas redes sociales devorando un enorme plato de comida, junto a su madre, festejando su primer año de vida.



Cavernas son patrimonio mundial

BRASILIA. Las Cavernas do Peruaçu, una extensión de cañones y cuevas gravadas con arte rupestre prehistórica en Brasil, fueron inscritas ayer en la lista del patrimonio mundial de la Unesco, anunció la organización internacional. Localizado en el norte del estado Minas Gerais (sureste), el parque nacional Cavernas de Peruaçu abarca unas 56.500 hectáreas de paisajes brotados de cuevas colosales. Algunas, de hasta seis kilómetros de longitud, están entre los espacios subterráneos más grandes del mundo, según Unesco.

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2810677 936098953 @perezalbela

El poder del limón en tu día a día

A simple vista, el limón puede parecer un fruto más. Sin embargo, detrás de su aroma y sabor ácido se esconde un tesoro medicinal con siglos de protagonismo en distintas culturas. Originario del Sudeste Asiático, entre el Himalaya y China, fue traído a Europa por los árabes en el siglo XIII. De ellos proviene la palabra "laymūn", que dio origen al nombre que usamos hoy.

Este cítrico proviene de un árbol que apenas alcanza los 4 metros de altura. A pesar de su tamaño, su capacidad de ofrecer beneficios es enorme. Depura, revitaliza, protege y hasta embellece. El limón contiene vitamina C, flavonoides y compuestos antioxidantes que contribuyen al buen estado de la piel, el sistema inmune y la digestión.

En el siglo XVIII se convirtió en aliado de los marineros. Lo llevaban en sus travesías para prevenir el escorbuto, una enfermedad causada por la deficiencia de vitamina C. Aunque la ciencia descubrió esta vitamina recién en 1932, los navegantes ya sabían —por experiencia— que su consumo traía bienestar.

Hoy en día, el limón sigue ganando terreno. Se ha observado que el consumo regular de jugo de limón podría contribuir a reducir el riesgo de cálculos renales, según un estudio de la Clínica Mayo en EE.UU. Además, en la cocina moderna, no solo realza sabores: también ayuda a conservar alimentos y sustituye ingredientes más agresivos.

Su cáscara y jugo contienen compuestos como el limoneno y el ácido cítrico, conocidos por su capacidad para inhibir bacterias y ciertos virus. Por eso, es un ingrediente habitual en recetas de limpieza natural.

Ya sea en una infusión, como aderezo o en un vaso de agua al despertar, este fruto sigue demostrando que el poder no siempre viene en grandes dimensiones. Su historia, sabor y beneficios lo convierten en uno de los aliados más versátiles de la salud cotidiana.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 6:00 a.m. a 6:30 a.m. por Radio Felicidad
Canal de YouTube: @BiendeSaludTV